



2025

Postřeh 74

březen 2025



KDYŽ JSEM BYLA MALÁ

Už nejsem ta malá holčička, kterou jsem dřív byla.

Každou soutěž ve školce jsem vyhrát chtěla.

Chybí mi to, jak jsem neřešila vzhled,
přitom mi všichni kolem pusy mazali med.

Nerada chodila spát.

Vždy si chtěla pouze hrát.

Nikdy se necítila sama.

V životě neměla zbytečné drama.

Těšila se, až vyroste, až bude dospělá.

Od budoucnosti očekává, že bude skvělá.

Ale ještě neví, co ji všechno čeká.

Kam ji osud zavane a co všechno se stane.

Od malička ráda sportuje.

Doufá, že jednou skvělá fotbalistka bude.

Za velký klub jednou bude hrát

a soupeři se jí budou bát.

Ale to ještě dlouhá cesta je.

Tak uvidíme, kam se dostane.

Já odhodlaná jsem se rvát

a nehodlám vůbec nic vzdát.

Někdy malá holka jsem.

Ale pozor, umím se stát lvem!

Amálie Havlíčková, 7.B



Škemrání

dyndat, prosit, žadonit, žebronit

čeština je krásná 😊

„Čeština je krásná řeč. Ona má obrovskou plejádu slov pro obyčejný věci. Třeba kulaťoučké jablíčko. To neřeknete jinou řečí. Angličan musí říct „a litte round apple“, malé kulaté jablko... Tomu přece chybí barva i vůně.“

Jan Werich

Všichni pili, jen František Nepil.

Všichni ryli, jen Bohumil Hrabal.

Všichni použili kleště, jenom Zdeněk Svěrák.

Každý byl mokrý, jen Jiří Suchý.

Všichni jsou cizinci, jen Svatopluk Čech.

Všichni měli oštěpy dřevěné, jenom Jan Železný.

Já sbíral lipový květ a Karel Heřmánek.

Všichni dali sprint, jen Tomáš Klus.

Všichni byli svěží, jenom Michal Malátný.

Všichni jsou opálení, jenom Petr Spálený.

Všichni mrazili, jenom Milan Chladil.

Kdo nechtěl, tak ho Miroslav Donutil.

A teď u nás na patrech....

**Pokuste se být vtipní i vy. Máme na naší škole spoustu zajímavých a krásných příjmení.
Stačí se rozhlédnout.**

Redakce bude čekat na vaše vtipné nápady 😊!

Dobré důvody, proč se učit anglicky

Angličtina se stala totiž mezinárodní řečí číslo jedna a je to nejvíce studovaný cizí jazyk na světě. Většina mezinárodních konferencí je vedena v angličtině, drtivá převaha mezinárodních týmů a mezinárodních společností používá angličtinu jako svůj hlavní jazyk.

Učení se angličtiny nám také umožňuje prozkoumávat **anglicky** mluvící kultury a zvyky.

Co se dá naučit anglicky za měsíc?

Začněte s jednoduchými slovy a frázemi a procvičujte je každý den. Naučte se každý den alespoň 5 slovíček. Slovní zásobu si tak rozšíříte za měsíc o téměř 150 nových slov a s tím už se dá pracovat.

Čtení knih prokazatelně zvyšuje a rozšiřuje slovní zásobu každého z nás. Jde o rozšíření slovní zásoby pasivní, ale také té aktivní. Paměť je třeba procvičovat.

Kromě rozšiřování slovní zásoby také čtenář vnímá způsob komunikace v zemi, odkud autor pochází, poznává tamní zvyky a kulturu.



Výhody čtíva v originále, jistě ocení i vaše pokladnička 💰, protože tyto knížky bývají často levnější než jejich překlady.

KNIHKUPECTVÍ s *Robinem Kumarem*, 7.B



Robina Kumara naši čtenáři znají už nějakou tu dobu. Miluje cestování, rád poznává všechno nové a hlavně se o všem rád baví.

Angličtinu má rád. Vlastně ji nabízí vždy, když může. Možná i proto se rozhodl ozvláštnit hodiny literatury tím, že nabídl celé třídy „svoje“ knihkupectví.

Připravil pult s cca 40 tituly svých nejoblíbenějších knih a vžil se do role učitele, který nabízí překlady originálů do češtiny. Srovnával ilustrace, odpovídal na různé dotazy publika, těšila ho mimořádná pozornost, kterou vyvolal svým výstupem.



Co postrádá mladý člověk v této době

Redakci odpovídala 8.A

Myslím si, že toto téma je v dnešní době často zmiňované a probírané. Někteří se domnívají, že je zbytečné o tom mluvit. Co může mladý člověk přece v dnešní době postrádat? Vždyť má celý život před sebou.

Můj názor je ten, že všem může něco chybět a trpí různými problémy a nejistotami.

Je zřejmé a pochopitelné, že jedna z věcí, které mladé lidi může trápit, jsou sociální sítě.

První „věc“, která na mě vyskočí po otevření instagramu, je téměř vždy uvedený dokonalý život někoho, kdo vstává každý den v pět ráno, jí zdravě, cvičí sedmkrát týdně a studuje nějakou prestižní školu. Vlastně je to člověk tak chytrý a talentovaný, že stihá snad úplně všechno.

Najdou se ale i lidé, kteří tomu budou věřit, a sami sebe zařadí mezi neschopné a ty, kteří dělají něco špatně.

Co postrádají mladí lidé v dnešní době? Myslím, že toho postrádají docela dost, ale zároveň ne o tolik více či méně, než tomu bylo dříve. V minulosti to bylo určitě vzdělání a možnost získávat potřebné informace.

Dnes? Internet nám samozřejmě hodně nabízí, ale zároveň i bere. Můžeme čerpat již zmíněné informace, různé rady...

Koluje tu spousta článků, příběhů, které by tam ani být neměly. Spousta mladých lidí si neuvědomuje, jakou nebezpečnou zbraní se mohou stát.

Podle mě mladí lidé postrádají opravdové mezilidské vztahy. V dnešní době se moc využívají sociální sítě a to může vést k pocitu osamělosti a povrchním vztahům. Chybí hlubší kontakty a komunikace.

Mnoho mladých lidí tráví většinu času na internetu. Podle mě chybí větší kontakt i s přírodou.

Vliv sociálních sítí je velký. Mám dojem, že nás spíše rozdělují, nikoli sbližují.

Digital natives



Moderní technologie považují za velký přínos, protože usnadňují každodenní život, zlepšují komunikaci a otevírají přístup k informacím. Nejvíce využívám počítač, mobilní telefon a umělou inteligenci, které mi pomáhají řešit různé úkoly. Přesto si uvědomuji rizika, jako je závislost na sociálních sítích, ztráta soukromí nebo nahrazování lidské práce stroji, což může mít vážné sociální a ekonomické dopady. Také se obávám rychlého vývoje kvantových počítačů, které by v nesprávných rukou mohly prolomit internetové

bankovnictví či narušit zabezpečení jaderných zbraní.

I když věřím, že technologie mohou zjednodušit život, mám obavy z jejich nekontrolovaného vývoje. Myslím, že je důležité zavést pravidla, která zajistí rovnováhu mezi technologickým pokrokem a ochranou základních hodnot, jako jsou práce a soukromí. Jen tak mohou technologie skutečně sloužit lidem a neohrožovat jejich budoucnost.

Michal Zabloudil, 8.A

Termín „digitální domorodci“ zavedl
Marc Prensky, americký spisovatel.

Do této kategorie patří dnešní studenti, a to od dětí předškolního věku až po studenty vysokých škol. Ačkoliv mezi jednotlivými generacemi vždy existovaly určité rozdíly, až dodnes se jednalo spíše o změny stylistické (styl oblékání, mluvy, hudby). Současná generace se však změnila mnohem výrazněji a také i v jiných oblastech než všechny generace předchozí. Důvodem těchto změn je rozšíření digitálních technologií v několika posledních desetiletích.

Jedná se o první generaci, která vyrostla ve světě všudypřítomných digitálních technologií. Žijí celý svůj život obklopeni počítači, videohrami, mobilními telefony, digitálními hudebními přehrávači a mnoha dalšími digitálními technologiemi, které zcela samozřejmě používají.

Redakce Postřehu

LIDÉ KOLEM NÁS



S lidmi se setkáváme už odmala a bude tak po celý další život. To, jak se lidé chovají, se kromě jiného odvíjí od jejich výchovy. Lidé kolem nás mohou být veselí, smutní, vulgární, slušní, pravdomluvní a také mohou lhát. Všímáme si jejich chování, vyjadřování, vlastností a také toho, jak se projevují ve vyhocených situacích.

Přirozeně se nám nemusí líbit jejich chování nebo vyjadřování, ale to je úplně normální. Toto všechno zjišťujeme, jestliže se s tímto člověkem začneme bavit. V případě, že potkáme toho správného, budeme se cítit dobře a šťastně. S takovým člověkem máme spoustu společných témat, podobné názory a postupem času

pochopení pro druhého. Jsme si s ním natolik blízcí, že s ním sdílíme věci, které nás trápí, a najdeme v něm oporu. Přátelství se stane velmi silné.

V případě, že se začneme bavit se špatným člověkem, nebudeme se cítit dobře. Neobjevíme mnoho společných témat. Neshoda v názorech může vést k hádkám a nenastane pevnější vztah.

Lidé nás vždy budou provázet životem a je na nás, abychom si vybrali správně.

Kristýna Vránová, 9.A

Samota je stav, kdy jsme fyzicky nebo emocionálně osamělí. Často je spojována s pocitem izolace a odloučení od ostatních. Samota může mít pozitivní, ale i negativní dopad. Rozvíjí kreativitu, nabízí příležitost k sebepoznávání, sebereflexi a osobnímu růstu. Umožňuje nám také načerpat síly, lépe se soustředit a promyslet naše priority a životní cíle. Když si potřebujeme promyslet důležité rozhodnutí, měli bychom být sami, protože i když si to neuvědomujeme, jsme často ovlivňováni okolím. Naopak dlouhá doba samoty může vést k psychickým i zdravotním problémům, například úzkostem a depresím.

Proto by každý z nás měl mít prostor pro osamění, ale také pro spojení s našimi blízkými a přáteli. Myslím, že celkově je dobré najít rovnováhu mezi časem stráveným o samotě a časem prožitým s ostatními.



Magdaléna Petrásková, 9.A

Se
zlobíš?



Nechod'!!!

A kam jdeš?

Já nevím.

Nech mě!

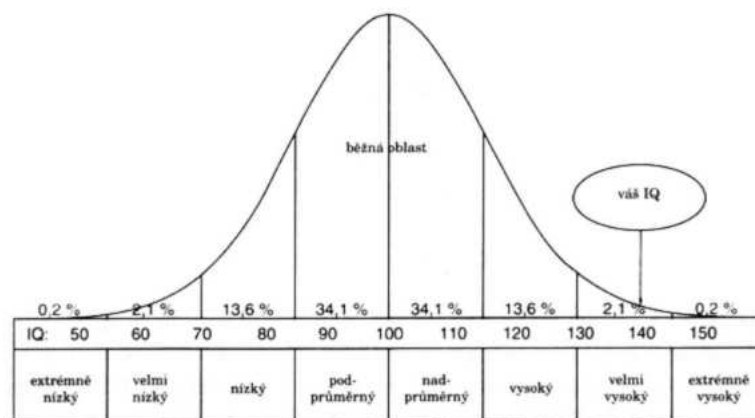
Ale
nepovídej!



MOJE IQ

Mozek je jako sval. Čím více ho namáháme, tím lépe pracuje. **Intelligence** není pevně daná a lze ji posilovat různými způsoby. Od *logických hádanek* přes *čtení* až po *učení se novým dovednostem*.

IQ, neboli inteligenční kvocient, je číselné vyjádření **kognitivních schopností** člověka v **porovnání s populací**.



Rozložení inteligence v populaci podle Gaussovy křivky

Extrémně nízká a extrémně vysoká inteligence - 0,2 %, velmi nízká a velmi vysoká inteligence - 2,1 %, nízká a vysoká inteligence - 16,6 %, podprůměrná a nadprůměrná inteligence - 34,1 %.

Kognitivní funkce někdy bývají označovány také jako **poznávací**. Jedná se o **funkce**, prostřednictvím kterých **vnímáme svět**, **reagujeme na podněty**, **jednáme**, **řešíme problémy**, **ukládáme a zpracováváme informace**, **učíme se** apod. Velmi zjednodušeně se dá říci, že nám **pomáhají orientovat se ve světě**.

Průměrné IQ se pohybuje kolem hodnoty 100. Lidé s nadprůměrnou inteligencí (obvykle nad 130) mohou být přijati do organizace Mensa, která sdružuje jedince s nejvyšším intelektem na světě. Přesto IQ testy nejsou jediným ukazatelem inteligence.

Měření IQ má své kořeny na počátku 20. století. Prvním průlomem byla práce francouzského psychologa Alfreda Bineta. V roce 1905 spolu se svým kolegou Théodorem Simonem vyvinul Binet-Simonovu škálu, jenž měřila mentální věk dítěte a pomáhala odhalit, zda odpovídá jeho biologickému věku.

Ve 40. letech psycholog David Wechsler vyvinul **Wechslerovy inteligenční testy**, které **hodnotily inteligenci na základě statistického srovnání výkonu s ostatními jedinci ve stejné věkové skupině**. Tento přístup se dnes používá nejčastěji. Od té doby se testy IQ neustále zdokonalují a rozšiřují, avšak vědci a badatelé se stále nemohou shodnout, do jaké míry skutečně odrážejí lidskou inteligenci.

Mozek můžete trénovat a rozvíjet stejně jako svaly. Je ale **potřeba se průběžně vystavovat novým výzvám a mít chuť přijímat stále nové informace**, ne je nechat jen proudit dovnitř a ven.

Jak říkal už *Jan Ámos Komenský*, funguje také takzvaná **škola hrou**, mozek tedy můžete trénovat i zábavnou formou v podobě řešení **hádanek, hlavolamů a strategických her**, jako jsou šachy nebo sudoku. Tyto aktivity podporují logické myšlení.

Průběžné učení se novým dovednostem mozku i paměti neuvěřitelně prospívá. *Cizí jazyky* posilují paměť i koncentraci, *hudba a malování* podporují kreativitu. Důležitou roli hraje i *fyzická aktivita*, protože pravidelný pohyb zlepšuje prokrvení mozku, a čímž se zvyšuje jeho výkon. Stejně důležitý je *kvalitní spánek*, jenž pomáhá s ukládáním a tříděním informací.

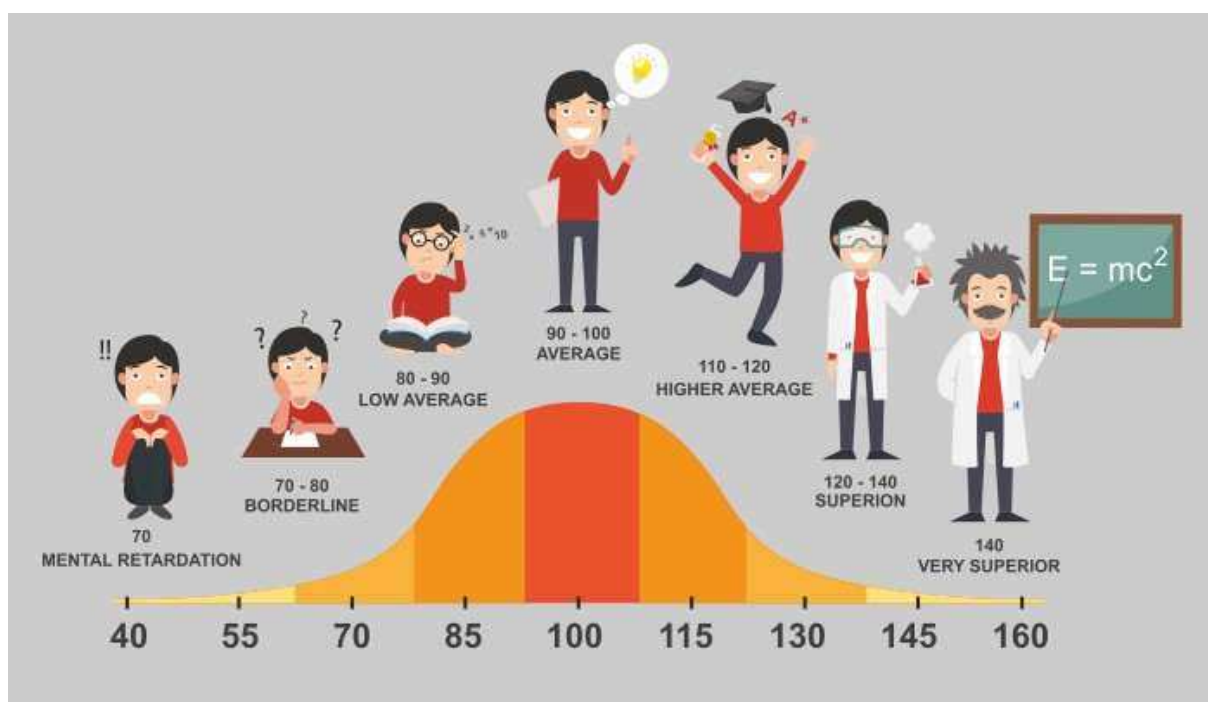
Mozek je také dobré vystavovat méně častým situacím, aby byl ve střehu. Pomáhá třeba orientace bez navigace.

Čím nastartovat 😊 mozek?

- Hořká čokoláda podpoří soustředění i paměť.
 - Zelený čaj.
 - Ořechy jsou ideální svačina.
 - Vejce.
- Šťáva z červené řepy podpoří prokrvení mozku.
 - Brokolice.
 - Chia a lněná semínka.

Věděli jste?

Evropanům rapidně klesá IQ! Evropští psychologové na základě studie tvrdí, že máme o 14 bodů nižší IQ než naši předkové v 19. století. Může být **jednou z příčin** i dnešní **nekvalitní strava plná jednoduchých cukrů, smažených chipsů, hranolek a hamburgerů**? Studie **potvrzují**, že **strava má velký vliv na naše IQ!**



SAMUEL V ROLI, KTERÁ PŘINESLA ZÁŽITEK A POTLESK PUBLIKA

Jestliže jste 6. března potkali před polednem na chodbě naší školy *Samuela Michalíka* v oděvu, který tak nějak neodpovídal běžnému lavicovému školnímu outfitu, pak jste byli svědky jeho nástupu „na scénu“ další zajímavé hodiny literární výchovy v *7.B.*

Tato třída miluje alespoň čas od času jistý druh experimentování s tzv. nabídkou zážitku, který chce přenést na ostatní natěšené diváky.

Tentokrát šlo o *Dungeons & Dragons*

Fantasy hra na hrdiny (přesněji TTRPG).



Drtivá většina všeho se děje a odehrává v hlavě hráčů. Aby to ale nebyl neřízený chaos, každá postava má svoji podobu na papíře. Tam jsou zaznamenány všechny přednosti, slabosti, schopnosti jednotlivých hrdinů. Také každá akce není samozřejmá, proto se na úspěch náročných akcí hází kostkou.

Hráči D&D si vytvářejí fiktivní postavy, které se vydávají na imaginární dobrodružství ve fantasy světě. Postavy tvoří družinu, která jedná s obyvateli světa. Společně řeší záhady a problémy, získávají poklady a vědomosti. V průběhu hry získávají postavy body.



V průběhu vystoupení padaly různé otázky týkající se nejenom samotné hry, ale pochopitelně i dotazy mířící na Sama a jeho nadšení pro tato dobrodružství. Kolovaly i nabízené materiály, které přibližovaly tento svět fantazie.

Hodina opět patřila mezi netradiční a našla svoje diváky. Zdá se, že 7.B otevírá prostor pro všechny, kteří chtějí nabídnout vlastní interpretaci přenosu zážitku.



Redakce Postřehu

Touha po dokonalosti

Máte pocit, že musíte být bezchybní? Že jste někoho zklamali?

„Dokonalosti se dosahuje maličkostmi, ale dokonalost není maličkost.“

„Neměj strach z dokonalosti. Nikdy ji nedosáhneš.“

Touha po dokonalosti je naprosto přirozenou součástí našeho života. Asi každý z nás chceme být v něčem nejlepší, dosáhnout úspěchu a být uznáváni.

Z vlastní zkušenosti vím, jak stresující to může být. Když se člověk pořád snaží být dokonalý, může zapomenout na to, že chyby jsou součástí života. A ty nám ve skutečnosti pomáhají se dále zlepšovat a učit.

Každý máme něco, co nám jde lépe, a něco, co nám jde hůř. A to, co je pro jednoho dokonalé, může být pro druhého úplně jinak.

Je důležité si uvědomit, že dokonalost není vždy možná. Když se něco nepovede, není to konec světa.

Mít cíle a snažit se dosáhnout nejlepšího výsledku je rozhodně super, ale je také dobré vědět, že neúspěch není tragédie. Touha po dokonalosti nás může motivovat, ale neměla by nás zahltit nebo stresovat víc, než je nutné.

Jitka Zapletalová, 9.A

Symbol dokonalosti, věčnosti a rovnováhy – kruh.

Není dokonalejšího tvaru než je kruh.

Je to nejpřirozenější tvar na světě a zároveň jeden z nejstarších symbolů, které lidstvo používá.



Redakce Postřehu

Možná nevíte, možná překvapí a pobaví 😊

Naší pozornosti v Postřehu neunikly potrhle, bláznivé, vtipné a neobvyklé dny.

Zkrátka nikdy není od věci mít důvod se zasmát.

Některé svátky vás nepřekvapí, o jiných možná nemáte ani ponětí.

Tak například na **4. dubna** slavme Mezinárodní den mrkve, a to už od roku 2003! Má šířit povědomí o blahodárných účincích křupavé zeleniny po celém světě. Takže ať žije mrkev!

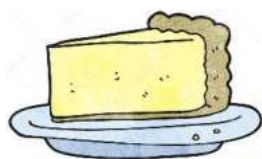


A co třeba popcorn, koláče nebo čokoláda? I ony mají své dny 😊 :



Konkrétně popcorn **19. ledna**,

o den později (**20. ledna**) sýry.



23. ledna koláče.

10. února slavíme Světový den luštěnin.



Čokoláda má svůj den **13. září**.

Její milovníci tvrdí, že by den čokolády zavedli každý den.

Mezinárodní den trpaslíků

21. června, se opravdu slaví **Mezinárodní den trpaslíků**. První letní den tak patří těmto pohádkovým postavičkám. Dokonce existuje i vědní obor, který se trpaslíkům věnuje – *nanologie*.

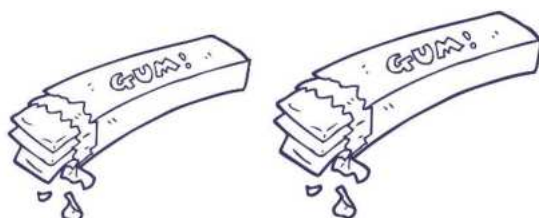


Mezinárodně uznané dny nejčastěji vyhláší Organizace spojených národů, Světová zdravotnická organizace, UNESCO a další nadnárodní instituce.

POSTŘEH SE PTAL A ZJISTIL, ŽE...

vy, vykat, vysoký, výt, výskat, zvykat, **žvýkat, žvýkací, žvýkačka, žvýkání, přežvýkavec, přežvýkat, přežvýkavý,** vydra, výr, vyžle, povyk, výheň ...

Tak je TAM a bez hrubky!



Zaměstná vaše ústa a vy se nebudete zbytečně přejídat. Navíc pravidelné žvýkání snižuje chuť na sladké, takže vás tak často nebude „honit mlsná“. Nejlepší je žvýkat mezi obědem a odpolední svačinou (od 12 do 15 hodin), kdy je nutkání shánět se po sladkém nejsilnější.

Jak dlouho mohu žvýkat žvýkačku? Americká zubní asociace doporučuje žvýkačku po jídle a sladkých nápojích po dobu dvaceti minut. K neutralizaci prostředí zubů, které poškozují kyseliny, je zapotřebí právě tolik času. Žvýkačky by se neměly žvýkat déle.

Žvýkačka obecně není vynález dnešní doby. V západním Švédsku našli archeologové žvýkačku starou 9 000 let a stopy po zubech ukázaly, že ji žvýkal teenager z doby kamenné. Zatím se jedná o nejstarší nalezenou žvýkačku na světě. Byla vyrobena z pryskyřice slazené medem.

Co obsahují žvýkačky?

Gumová báze žvýkaček je *směs elastomerů, změkčovadel, plniv a pryskyřic.*

Mezi další ingredience patří **polyvinylacetát (tzv. tesařské nebo bílé lepidlo) a parafín (vedlejší produkt rafinované nafty).**

Kromě vlastní „gumové“ hmoty jsou součástí žvýkaček *barviva, aromatizující látky, cukry nebo umělá sladidla, syntetické příchutě a konzervanty, antioxidanty a celá řada dalších chemických látek.*



Žvýkačka se stala součástí našeho života. Zahlédne-li vás v obchodě, začne se předvádět. Může nabízet a lákat svými tvary, barvami, nápadnými obaly. Jsou krátké, dlouhé, kulaté, polštářkové.

Pro dospělé, pro děti, bez cukru i pro kuřáky. Křičí: „Kup si mě!“

Taková žvýkačka ale netuší, co ji vlastně čeká. Jakmile z ní člověk vyžvýká chuť i barvu, stane se nezajímavou a nepotřebnou.

Bývalá kámoška skončí na nejrůznějších místech. V koši, na lavičkách, chodnících...

Její další osud není lehký.

Žvýkačky z chodníků bývají často odnášeny násilím domů. Věc, kterou jsme si tak rádi koupili v obchodech, se teď snažíme marně dostat z oblíbených tenisek, drahých polobotek.

I žvýkačka si musí venku zažít své. Zimu, déšť, olizování a očichávání psů, kteří se rozhodli možná i ochutnat.

Takových opuštěných žvýkaček je na světě opravdu mnoho...

ČÍSLA O ŽVÝKAČKÁCH:

- Češi žvýkají většinou 1 žvýkačku za 2 dny.
- Průměrná roční spotřeba žvýkaček v ČR je 128 ks/osobu. Patříme tím na 3. místo mezi národy východní a střední Evropy. Více žvýkají už jen Slovinci (167) a Chorvaté (160). Ze západní Evropy žvýkají nejvíce Švýcaři (186) a Irové (173), naopak Němci 112 kousků.

- Američani žvýkají více – průměrná roční spotřeba žvýkaček je 200 ks/osobu.

Nejoblíbenější příchut' žvýkaček je máta. Mátová příchut' pochází z oleje rostlin máty.

Žvýkačka se dostala i do vesmíru, poprvé to bylo 3. června 1965. Vynesli jej astronauti Gemini IV James McDivett a Ed White.



ŽVÝKAT? vs. NEŽVÝKAT?

To je, oč tu běží!

Zajímalo nás, jak často vás žvýkačka navštíví ve vaší puse, kolik kusů případně „spotřebujete“ v průběhu dne, týdne, anebo nemáte zájem o tuto společnost a nezáskala si žádnou pozornost.

Oslovili jsme dobrovolníky v různých třídách 2. stupně. 6.C, 7.A, 8.A, 8.B, 8.C, 9.A, 9.C / celkem 127 znalců této aktivity 😊.

Jestliže můžeme brát vaše odpovědi založené na pravdě a dobrém odhadu situace za možnou statistiku, potom tyto výsledky ukazují současný stav „pobyту“ žvýkaček ve vašich kapsách a ústech.

NÍŽE NALEZNETE VÝSLEDKY NAŠEHO SNAŽENÍ.

Žvýkám pravidelně: 113 žáků a žákyň

Nežvýkám vůbec: 14 žáků a žákyň

Jsem závislý/závislá na žvýkání: 27 žáků a žákyň

Žvýkám ve škole: 49 žáků a žákyň

Redakce Postřehu

JE TO JEDNODUCHÉ.

UMÍM SE RADOVAT Z MALIČKOSTÍ!

Radost je královnou všech emocí.

Rozdávání radosti je jedním z nejjednodušších způsobů, jak můžeme zlepšit den ostatním.

Díky radosti a smíchu se nám vždy zlepší nálada, zažíváme pocit štěstí a zároveň tlumíme stres.

Myslím si, že radost mezi lidmi přispívá k vytvoření silnějšího přátelství a důvěry.

Radost můžeme rozdávat například i tak, že se na někoho usmějeme, pomůžeme, podpoříme, předáme dárek nebo s ním jen strávíme čas.

Já radost nejčastěji rozdávám komplimenty, podporou a úsměvem.

Kristýna Vránová, 9.A

POSTŘEHÁCKÁ RADA

Jak a čím udělat radost

Úsměv je naprosto spolehlivý krok k tomu, abyste někoho potěšili.

Pomáhejte

Obejměte



Redakce Postřehu